



SARC-F © | Cuestionario validado para identificar el riesgo de sarcopenia en 5 pasos

¿Qué es la sarcopenia?



Pérdida de fuerza, función y masa muscular

¿Por qué es un problema?



- Mayor riesgo de caídas y fracturas, deterioro de condición clínica y de calidad de vida
- Incrementa costos en el sistema de salud

¿Qué se puede hacer?



Identificar de forma temprana la sarcopenia para dar un tratamiento adecuado y prevenir complicaciones de salud

Identifica el riesgo de presentar sarcopenia en 5 pasos con el cuestionario SARC-F

- 1 Evalúa la fuerza
- 2 Evalúa la asistencia para caminar
- 3 Evalúa la capacidad para levantarse de la silla o de la cama
- 4 Evalúa la capacidad para subir las escaleras
- 5 Evalúa el número de caídas en el último año



Interpretación

Cada pregunta tiene una puntuación de 0 a 2

Al final se suma el total de puntos

≥ 4 puntos = Paciente con riesgo de sarcopenia



Si quieres acceder a una herramienta online del SARC-F©, [haz clic aquí](#)

Referencias:

1. Cruz AJ et al. Age and Ageing 2019; 48: 16–31
2. Malmstrom MK et al. J Cachexia Sarcopenia Muscle. 2016; 7(1):28-36.

AVISO LEGAL: Este documento es para uso informativo y educacional, dirigido exclusivamente a profesionales de la salud. Es de propiedad de BOYDORR S.A.S., por lo que su uso, reproducción, o distribución requiere autorización previa y escrita por parte de BOYDORR. Esta información no reemplaza la valoración del profesional de la salud ni la necesidad de decisiones clínicas adecuadas para cada caso.

¿Tienes una duda o pregunta sobre el tema? Escríbenos al correo: educacion@boydorr.com